Il dolore: natura e cause, prevenzione e terapie – Parte 12

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi del video e punti chiave

L'insonnia è una frequente comorbilità del dolore cronico, in una sorta di circolo vizioso che alimenta entrambe le condizioni: il dolore, infatti, indebolisce e disturba il sonno; la carenza di sonno, a sua volta, inasprisce la percezione periferica e centrale del dolore. La correlazione è favorita da precisi fattori biochimici.

In questo video, la professoressa Graziottin illustra:

- le tre principali forme di insonnia: iniziale, caratterizzata dalla difficoltà di entrare nel sonno; intermittente, caratterizzata da frequenti risvegli durante le ore notturne; terminale, contraddistinta dal risveglio precoce al mattino;
- perché la carenza cronica di sonno è un fattore di grave stress biologico e di infiammazione, e induce una più acuta percezione periferica e centrale del dolore;
- che cos'è l'amitriptilina e perché è molto efficace nel ridurre il dolore e migliorare il sonno;
- gli stili di vita, soprattutto serali, che aiutano a dormire meglio;
- come un sonno di qualità potenzi l'azione dei freni endogeni del dolore e riduca, per contro, l'adrenalina e il cortisolo che acuiscono la nocicezione.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**

© 2020 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org